



¿Cómo crear tu grupo de apoyo?

Tutorial paso a paso para lograrlo



¿Cómo crear tu grupo de apoyo?

Mi nombre es Valeria Benavides y **soy sobreviviente de cáncer** de mama. Cuando recibí la noticia mi vida cambió, tuve que cambiar a la fuerza.

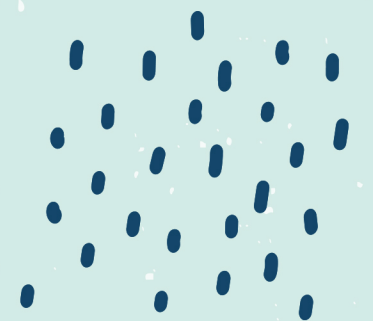
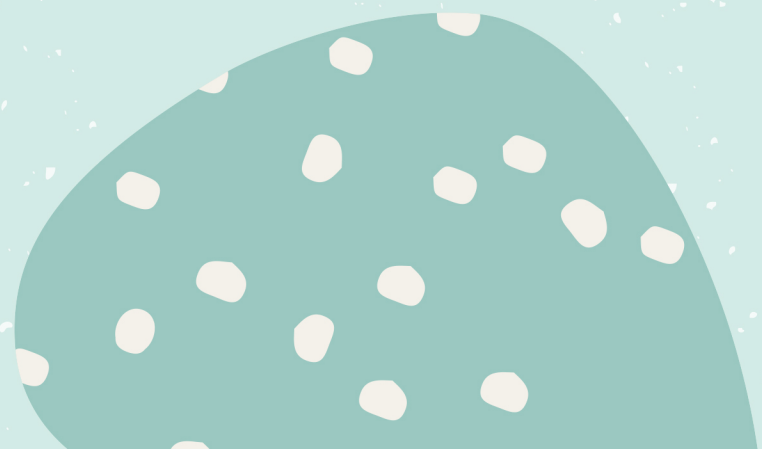
Me preparé para entrar a tratamiento, decidí hacer todo lo que tenía a mi alcance para vencer la enfermedad.

Hoy quiero compartir contigo todas las herramientas que me ayudaron, acompañarte en tu proceso y ayudarte a que esta etapa **no sea el fin, sino el principio de una nueva versión de ti.**



ÍNDICE

Introducción	4
Escribir tu lista de actividades diarias	5
Identifica a quién le quieres pasar la estafeta	6
Anota todo lo que es importante hacer durante el tiempo de tratamiento	7
Agradece a tu grupo de apoyo	8
Conclusión	9



INTRODUCCIÓN

Cuando te diagnostican con cáncer de mama no solo entras en pánico sobre tu salud y lo que viene, también te das cuenta de que probablemente por primera vez tendrás que dejar de hacer muchas de las cosas que tienes en tu agenda y si eres como yo, seguro estarás apanicada de tener que pedir ayuda a la gente que normalmente tú ayudas y apoyas.

Es probable que entres en una etapa en la que no podrás hacer todo lo que quieres, y si bien es un tema de actitud, es un hecho que tu energía se va a ver afectada por todo lo que viene. Tampoco serán todos los días pero es mejor identificar lo más importante en tu tratamiento y asegurarte de tener ese grupo de apoyo listo y preparado **para lo que necesitas que hagan por ti y para ti.**

Valeria Benavides



Para lograr crear tu grupo de apoyo debes hacer lo siguiente

ESCRIBIR TU LISTA DE ACTIVIDADES DIARIAS

Con esto verás la cantidad de cosas que haces en tus diferentes roles como mujer. Identificarás todo aquello que necesitas sí o sí de alguien responsable para darle seguimiento mientras no estés disponible.

Anota todo lo que haces para que tu casa funcione, para que tus hijos cumplan con sus actividades y lo que acordaste con tu pareja que era tu responsabilidad. También anota con detalle esas actividades semanales de las que solo tú eres la responsable: desde ir al súper o la tintorería, hasta realizar pagos en el banco, entregar pedidos o dedicar tiempo al cuidado de tus plantas.

Si además eres una mujer que tiene su propio negocio o trabaja como ejecutiva, tendrás que pensar a detalle en lo que es responsabilidad tuya y lo que tienes en planes.

IDENTIFICA A QUIÉN LE QUIERES PASAR LA ESTAFETA

De todas esas cosas que tienes que hacer cada semana, **identifica primero cuáles son las que no pueden dejarse de hacer, como atender a los niños o tomar clases en la noche.**

Obvio no estarás desconectada por completo, pero debes planear tu tratamiento y el impacto que esto tendrá en tus actividades normales durante esos días. Habrá muchas cosas que le pedirás a la persona que te ayuda en tu casa que haga. Yo por ejemplo, le pedí que ella decidiera qué se iba a comer en casa. Y la lista del súper la hacía con base en ese plan. Mi marido se encargaba del súper cuando no podía yo acompañarlo. Mi mamá me ayudó con los trámites de mi oficina y del seguro médico. **Es importante no sientas una carga más sino que estés despreocupada y dedicada a ti durante tu tratamiento.**

Asegúrate de escoger a quién dejarás los temas más importantes en tu trabajo y de compartir abiertamente lo que vas a necesitar. A mí me sirvió muchísimo seguir trabajando y solo me daba un par de días en los peores momentos, **pero nunca dejé de estar al pendiente.** Fue mi manera de estar con la mente ocupada y sentirme productiva en momentos complicados.



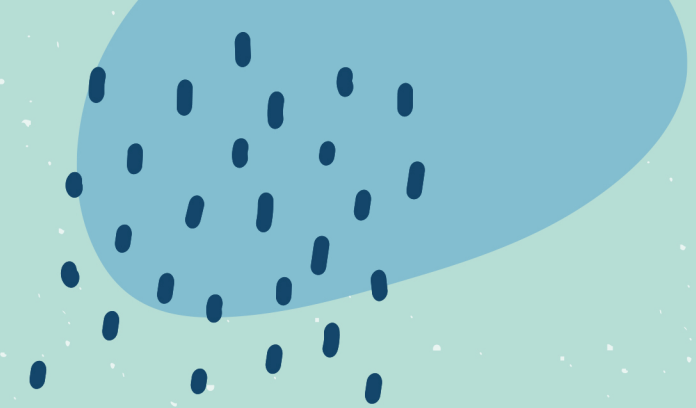
ANOTA TODO LO QUE ES IMPORTANTE HACER DURANTE EL TIEMPO DE TU TRATAMIENTO

Aquí me refiero a que debes planear esas actividades que no son del diario pero que requieren de tu atención y que es importante no olvidar hacer. Por ejemplo, aquí es donde debes anotar el pedir la cita de la Visa a Estados Unidos, o la renovación de tu pasaporte.

Son esos trámites que tenemos que hacer y cuando cambiamos nuestra rutina se nos puede olvidar.

Puede ser también la lista de pagos mensuales que debemos hacer, o bien la organización del viaje familiar que tendremos en unos meses. **No dejes de anotar todos los proyectos y responsabilidades que tienes que atender durante ese tiempo para que no se vayan a dejar olvidados.**

Teniendo esta lista y las fechas de compromiso, coordinarte para hacerlo tú o bien para pedirle ayuda a alguien. Como verás, este es un ejercicio que implica escribir todo para llevar un orden. Consigue una libreta y asegúrate de que esté contigo en todo tu proceso. Así podrás llevar el control de lo que necesitas suceda en tu agenda o en la de alguien más. **Revisa semanalmente esta lista y estarás al día con todos los pendientes.**



AGRADECE A TU GRUPO DE APOYO

Si bien este grupo de seres queridos estará en la mejor disposición de ayudarte, **no dejes de agradecer el apoyo extra que estarán dando.** Agradece a la vecina por recibir a tus niños, a tu hermana por recogerlos, a tu mamá por cuidarlos, a tu marido por acompañarte a la sesión de quimio, a tus amigas por organizar café para echarte porras, a tu muchacha por cocinar lo que sabe que te gusta, a todos y cada uno **y en especial también a ti, por saber organizarte y por aprender a pedir y recibir ayuda.**



CONCLUSIÓN

Después de leer el texto anterior, seguramente entenderás la importancia de crear un grupo de apoyo durante tu enfermedad; aquí te resumimos los puntos más importantes:

Crear una lista de actividades diarias: Así identificarás tu rol como mujer, las cosas que tal vez tendrás que posponer por un rato y crearás un nuevo plan de cómo las cosas funcionarán por ahora. Ya identificaste las cosas que tienes que hacer obligatoriamente, como hacer el súper, llevar a los niños a la escuela. Es probable que no puedas llevar a cabo algunas de estas tareas. Planteado esto, tendrás que elegir a alguien que se encargue de estas tareas mientras te recuperas. Ahora tendrás que elegir las tareas que no son del diario pero que requieren tu atención, como la cita del pasaporte, pagos mensuales, etc. **Es necesario que tengas todo organizado porque seguramente tu mente estará en otros lugares durante el tratamiento.**

Agradece a tu grupo de apoyo, ellos están ahí para ti en este momento tan difícil en donde necesitas toda la ayuda posible para poder enfocarte en ti. **Dale las gracias.**





Fin

